

組合員さんからの投稿コーナー  
そしあめ〜る

\* 今月のテーマ \*

「私のとおき！  
「秋」満喫レシピ」

くーさん 60代

秋といえはきのこです。きのこたつぶりごはんや、きのこ汁、きのこ入りすき焼きとかでしょか。松茸ならなおよしです。

K・H 80代

フライパンに薄く油をひき、きのこ醤油を入れて焼き、ビールのおつまみにするのが最高です。

カピバラ 70代

わが家の柿の木に、大玉の渋柿が毎年80〜90個ほど実ります。夫がいてねいに一つひとつ枝切りはさみではさんで、私がかごをもって受け止めます。その柿を干し柿にするのがとっても幸せで楽しみです。ぼったりした干し柿ができます。

黒澤順子 60代

干しいもです。まず自分で焼

きいもを作り、それをスライスして干すとおいしい干しいもができます。買うと値がはるので自作していますが、おいしいですよ。

ちゅ 40代

秋と言えば栗の渋皮煮です。毎年せつせと煮て、冷凍して長い期間楽しめます。形の崩れたものは、ケーキに入れたりアイスクリームに散らしたり。毎年栗を煮ると「よし、秋の大仕事完了！」な気持ちになります。

安曇野の初ちゃん 60代

新米でつくる塩むすびです。新米を炊きあげて塩を手につけ、おいしくなあれ！と念じながらおむすびを作ります。具材は入れずに塩味だけです。素朴な味わいで、孫達に好評です。夫は、塩むすびにおふくろの味を感じているようです。

とち 30代

庭で取れたさつまいもで焼きいも。さつまいもは、茎も調理しておいしく食べられます。家庭菜園だと茎が手に入るの、日々成長を楽しみながら収穫の時を待ちます。

ケロリン 60代

春から作付けした作物が豊富に揃うのが秋！なす、かぼちゃ、さつまいも、いんげんなどなど、素揚げした野菜にスライスした玉ねぎを入れ、青じそドレッシングをかけると、箸が止まらなくなりますよ。

みそつけ 30代

きのこがおいしい季節！私はアヒージョにするのが好きです。ぷりっとしていたり、コリコリしていたり、いろいろな食感をガリックオイルで楽しめますよ。

ひろこちゃん 70代

秋のレシピといえば、わが家では、栗おこわ、さつまいもご飯、きのこ（クリタケ）の混ぜご飯が人気です。たくさん作って、おにぎりにして冷凍します。孫達の小腹が空いた時にすぐ出して、重宝しています。

みふあみふあ 50代

秋になりちよつと涼しくなるとスーパーにはさつまいもや栗、里芋など秋の味覚が並びます。蒸したりして、あまり手を掛けずに食べるのがおいしいです。

ひーちゃん 10代

秋はおじいちゃんが大事に育てているぶどうを採ります。ぶどうを搾ったぶどうジュースが好きです。

りおりよう 40代

りんごとさつまいもの甘煮です。甘く煮たさつまいもと、柔らかいりんごがたまりません。レーズンを入れてもおいしいです。

そら 30代

食欲の秋！秋といえはりんごです！アップルパイ好きの夫と子どもたち、みんなで作るアップルパイは最高です。

なほすす 40代

栗が大好きなわが家。一年中栗ご飯が食べたくて、甘栗を使って栗ご飯を作ります。もち米で栗おこわにしてもおいしい！お好みでごま塩を振ります。

リリー 60代

食欲の秋です。栗にきのこ。特に栗を剥くのが楽しいですよ。栗おこわに栗ご飯、お正月用の栗きんとんに甘露煮、栗羊羹と。子ども達の喜ぶ顔を思い出

しながら作っています。今年の出来はどうでしょうか。毎年天候が変わってきて心配ですよ。

ミヤコワスレ 70代

私の「秋」満喫レシピは、さつまいもの甘露煮！さつまいものきんぴら！そしてさつまいもの茎の煮付けです。大地からの恵みをありがたくいただき、芋も茎もおいしくいただきます。甘いモノ、しょっぱいモノとついつい手が出てしましますが止められません。

あゆ 30代

秋は果物がたくさん出るので、お手軽デザートを楽しみます。コープの牛乳寒天に、ぶどうをのせるだけでもおいしい。これで厳しくなりそうな残暑を乗り切ろうと思います。

タンゴ 50代

子どもの頃は庭に七輪を出して、サンマを焼いていました。サンマから出る脂が火に落ちて、モクモク上がる煙でずいぶん煙たい思いをしました。今となっては、とても贅沢なことですね。七輪はもちろん、サンマも身近ではなくなって残念です。

フリートーク

親子でクイズ  
楽しみました

ななゆう 40代

夏休みで、子どもたちと一緒に Socia のクイズを解きました。案外解けていて満足そうにしており、親子で楽しめて嬉しかったです。わが家では今年初めてクワガタを飼っています。子どもたちは、毎日興味津々で観察、お世話しております。そんな中で、クイズの答えが「クワガタ」!! 大喜びでした。

コスモス愛

ひなちゃんばば 50代

私はコスモスの花が好きで、コスモス畑や道ばたに咲くコスモスがあると、ついつい写真を撮ってしまいます。それから、グッズも見かけると、やっぱり欲しくなってしまいます。今年もコスモスが咲くのが楽しみです。

わが家のお気に入り

CO・OP  
ごぼうサラダ

かりん 50代

家族みんな大好きです。忙しいときにそのまま出せるので重宝しています。

CO・OP  
十勝産小豆で作った  
あずきバー

なつめやし 30代

あつさりとした甘さがちょうどいいです。子どもたちやじいちゃんにも好評で、知らない間に無くなっています。

CO・OP  
のむヨーグルト

TANU 60代

甘すぎず、でもコクがありちゃんと牛乳の味がするところが好きです。

お詫び

広報誌 Socia9月号裏表紙(12ページ)に掲載した「コープながのフェスタ2025」の案内に誤りがありません。イベントの開始時間は10時からとなります。大変申し訳ございません。詳しくはコープながののホームページをご覧ください。



楽しい投稿をお待ちしています

テーマトーク、身の回りの話題やくらしの知恵、お気に入りのコープの商品、簡単レシピ、誌面の感想、イラスト、写真など、皆さんの楽しい投稿をお待ちしています!

12月号テーマ

「年末年始のごちそうといえば?」

●投稿の締め切りは10月9日(木)です。  
※当日消印有効

投稿・クイズの応募方法

【賞品】抽選で図書カード500円分を20名様に

郵便またはFAX・Eメールで

①答え ②27・から始まる10ケタの組合員コード

③氏名 ④年代のご記入を。

「そしあめ〜る」への投稿もお待ちしています(投稿は匿名・ペンネームも可)。

郵便 〒388-8555 長野市篠ノ井  
コープながの ソシア係  
※郵便番号とあて先だけで届きます。

FAX 026-261-1219

Eメール nagano\_socia@coopdeli.coop

※件名に「ソシア」と  
入れてお送りください。

携帯・スマホからも▶  
メールを送れます。  
(リンク先は  
応募フォームです)



8月号の  
クイズの答え

「ク・ワ・ガ・タ」  
応募総数 437通 正解数 434通

※当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。  
※「そしあめ〜る」への掲載は抽選とは関係ありません。  
※投稿文章は場合により内容を変えない範囲で修正させていただく場合があります。  
※商品や配達に関するお問い合わせについては6ページ下段をご参照ください。

★ Quiz ★ 家族で挑戦 クロスワード

【タテのカギ】

- ①サーモンを日本語2文字で言うこと
- ②昔の高貴な人の娘をお〇〇様と言います
- ③家計の収入や支出を記録する帳簿
- ④毛の先端の部分を何という?
- ⑤仮説が正しいか実際に試してみることを「化学〇〇〇」
- ⑥大阪や京都、兵庫などを含む地域のことを「〇〇〇〇地方」
- ⑦互いに努力し励まし合うことを「切磋(せつさ)〇〇〇」
- ⑧本を数えるときに使う単位は?

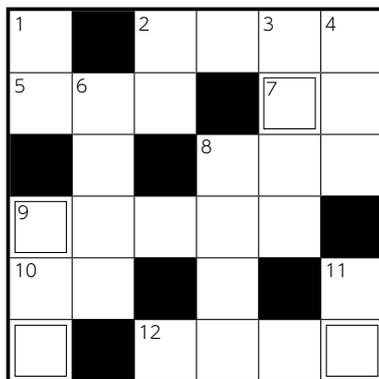
【ヨコのカギ】

- ②寒いときは膝にこれをかけて暖を取ります
- ⑤物事の区切りや責任を取ること「〇〇〇をつける」
- ⑦今日の朝のことを何という?
- ⑧企画やイベントが行われる期間や時期のこと
- ⑨手のひらで回して飛ばす竹でできたおもちゃ
- ⑩主に幼い男の子につける敬称は?
- ⑫「おはよう」など会う時や別れ際に交わす言葉

クイズに答えて  
図書カードを当てよう!

□に入る文字を並べてできる言葉は  
なんでしょう?

ヒント: 香り高く高級な  
秋のキノコの王様といえは?



●締め切り 10月9日(木) ※当日消印有効  
クイズの応募方法は右記をご覧ください。